

Speciale ponte 2 Giugno

YOGA & TREKKING - Retreat in Alto Adige



Dal 29.05 al 02.06.2021

Viaggio di gruppo con meta di relax e sport la **Stupenda Val Gardena in Alto Adige**, un gioiello incastonato nelle Dolomiti e sede di rinomate località quali Selva Val Gardena, Santa Cristina ed Ortisei. Ciò che sicuramente incanta di questa vallata è la **natura incontaminata** e la splendida **cornice delle punte dolomitiche** tra le quali primeggia l'Alpe di Siusi.

Durante il nostro soggiorno, percorreremo insieme alcuni sentieri in semplici **percorsi di trekking nella natura**, alternati a **momenti esperienziali di relax, yoga e meditazione** per staccare dalla frenesia della quotidianità e ricaricarci di energia!

LA QUOTA INCLUDE

- **Viaggio in bus G.T.** (da Orbassano Torino e Milano Lampugnano)
- **Soggiorno di 4 notti** presso Hotel JADGHOF 3*sup.
- **Trattamento di ½ pensione** con acqua ai pasti
- **Lunch-box** per n°2 pranzi
- Le **cene in hotel** saranno a base di **prodotti locali del Sud Tirolo** quali i rinomati canederli, il pasticcio dell'imperatore ed i gnocchetti di formaggio. Immane salumi tipici quali lo speck e la carne salada, che meritano sicuramente un assaggio
- Sarà prevista **una cena vegetariana** in una delle serate come sperimentazione con introduzione alla **cucina ayurvedica**
- Tutte le **esperienze di yoga e meditazione** descritte dal programma
- **Trekking con guida alpina**
- **Insegnante di yoga**
- **Assicurazione** medico-bagaglio
- **Accompagnatore** dell'agenzia



589€

A PERSONA
(in camera doppia)



Punti di raccolta:
Orbassano
Torino
Milano Lampugnano



+39 011 9032547
+39 392 927 68 68
(Whatsapp, Telegram)



info@wellnesstour.it
www.wellnesstour.it



WELLNESS TOUR
#wellnesstourorbassano



@wellnesstouradv
#wellnesstouradv

*TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE SONO INCLUSE MA FACOLTATIVE

**IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI PER MOTIVI CLIMATICI E/O ORGANIZZATIVI

Speciale ponte 2 Giugno

YOGA & TREKKING - Retreat in Alto Adige

GIORNO 1

H 07.00 | Partenza

Durante il tragitto è prevista una sosta in autogrill e l'arrivo nella località di Selva di Val Gardena è previsto verso le h.13.30

H 14:00 | Tempo libero per visitare la graziosa località di Selva

Molto caratteristico il suo centro storico, in perfetto stile tirolese, merita sicuramente qualche **scatto fotografico**

H 15.30 | Check in Hotel

Terminata la visita di Selva Val Gardena, proseguiremo verso l'hotel, per il check in e avremo tempo a disposizione per riposarci dal viaggio e rilassarci

H 17.00 | Pratica Yoga

Ritrovo in area comune per un'esperienza di **hatha yoga all'aperto**. Sperimentiamo alcuni asana particolarmente indicati in un ambiente di montagna, per andare a **sbloccare alcuni punti energetici** e, attraverso tecniche di pranayama, favoriremo il flusso respiratorio e la circolazione del prana, la nostra energia vitale

H 20.00 | Cena in Hotel

Dopo la cena e prima del riposo notturno ci sarà una tisana time ed incontro meditativo

GIORNO 2

H 08.00 | Pratica Yoga mattutina

Ritrovo in spazio comune per la **praticare surya namaskara**, il saluto al sole, una sequenza di asana della tradizione indiana che preparano il nostro corpo ad accogliere il nuovo giorno e con la giusta energia.

N.B. La colazione la si potrà fare a scelta prima o dopo la pratica

H 10:30 | Partenza per la Vallunga | Parco Naturale Puez-Odle

Percorreremo la valle con un **percorso di trekking moderato** che consentirà di ammirare il paesaggio e di immergersi totalmente nella natura. Nel corso della camminata, ci sarà una sosta dedicata a un'esperienza di **meditazione pranayamica**, favorita anche dall'aria rarefatta e pura della montagna

H 13.00 | Sosta per pranzo

Sarà prevista una sosta per consumare il **lunch-box fornito** con rientro verso le 16:00

H 17.00 | Pratica Yoga

Incontro in area comune per la **pratica di Chandra Namaskara**, il saluto alla luna, una sequenza di asana per prepararsi all'arrivo della notte e per trarre energia dal flusso lunare

H 20.00 | Cena in Hotel

Dopo la cena e prima del riposo notturno ci sarà una tisana time ed incontro meditativo

589€
A PERSONA
(in camera doppia)

699€
A PERSONA
(in camera singola)

Speciale ponte 2 Giugno

YOGA & TREKKING - Retreat in Alto Adige

GIORNO 3

589€

A PERSONA
(in camera doppia)

699€

A PERSONA
(in camera singola)

H 08.00 | Pratica Yoga mattutina

Incontro per alcune sessioni del saluto al sole e per sperimentare la tecnica meditativa e di pranayama conosciuta come nadisodhana

N.B. La colazione la si potrà fare a scelta prima o dopo la pratica

H 10:30 | Partenza per l'Alpe di Siusi

Alla scoperta delle origini delle Dolomiti e la loro conformazione. Accompagnati in un percorso di **trekking moderato** adatto a tutti che culminerà con la stupenda vista del **Sassolungo e del Sassopiatto**. Tempo a disposizione per **Safari fotografico paesaggistico**. Durante il percorso sarà prevista una **pratica di hatha yoga** ed un'esperienza meditativa con la tecnica conosciuta come **Yoga Nidra**

H 13.30 | Sosta pranzo

Pranzo al sacco, con le stesse modalità del giorno precedente

H 16.00 | Sosta a Castelrotto uno dei "Borghi più belli di Italia"

Visita del suggestivo ed affascinante centro storico, in perfetto stile neoclassico.

Durante la sosta, possibilità di **degustare** il più tipico dei dolci del Sud Tirolo...lo **strudel di mele**

H 18.00 | Rientro in Hotel

Tempo libero a disposizione prima di cenare

H 18.00 | Cena in Hotel

Dopo la cena e prima del riposo notturno ci sarà una tisana time e incontro meditativo

GIORNO 4

H 08.00 | Pratica Yoga mattutina

Ritrovo in area comune per una **pratica di hatha yoga** di riequilibrio dei chakra.

N.B. La colazione la si potrà fare a scelta prima o dopo la pratica

Mattinata libera a disposizione. Possibilità di rilassarsi presso l'hotel o di visitare in autonomia le località circostanti o ancora scoprire qualche sentiero di trekking.

Pranzo libero

H 15:00 | Ritrovo in Hotel

Pomeriggio intenso dedicato alle pratiche di Yoga

H 20.00 | Cena in Hotel

Dopo la cena e prima del riposo notturno ci sarà una tisana time e incontro meditativo

Speciale ponte 2 Giugno

YOGA & TREKKING - Retreat in Alto Adige



GIORNO 5

589€

A PERSONA
(in camera doppia)

699€

A PERSONA
(in camera singola)

H 08.00 | Pratica Yoga mattutina

Ritrovo in area comune per il saluto al sole, **pratica dei 7 asana**: si andranno a praticare 7 posizioni dell'**hatha yoga tradizionale**, ognuna delle quali rivolta ad un chakra specifico, andando in questo modo a riequilibrare e sbloccare tutti i 7 chakra.

N.B. La colazione la si potrà fare a scelta prima o dopo la pratica

H 11:00 | Check out Hotel e Partenza per Bolzano

Dopo il check out dall'hotel è prevista una sosta a **Bolzano**, splendida cittadina dal centro caratteristico e dalle sue vie animate.

Durante la sosta ci sarà del tempo a disposizione per visitare il centro storico di Bolzano e pranzo libero.

H 15.00 | Rientro

Rientro e **arrivo in serata** presso gli stessi punti di raccolta della partenza

*TUTTE LE ATTIVITÀ PREVISTE SONO INCLUSE MA FACOLTATIVE

**IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI PER MOTIVI CLIMATICI E/O ORGANIZZATIVI

LA QUOTA INCLUDE

- **Viaggio in bus G.T.** (da Orbassano Torino e Milano Lampugnano)
- **Soggiorno di 4 notti** presso Hotel JADGHOF 3*sup.
- **Trattamento di ½ pensione** con acqua ai pasti
- **Lunch-box** per n° 2 pranzi
- Le **cene in hotel** saranno a base di **prodotti locali del Sud Tirolo** quali i rinomati canederli, il pasticcio dell'imperatore ed i gnocchetti di formaggio. Immane salumi tipici quali lo speck e la carne salada, che meritano sicuramente un assaggio
- Sarà prevista **una cena vegetariana** in una delle serate come sperimentazione con introduzione alla **cucina ayurvedica**
- Tutte le **esperienze di yoga e meditazione** descritte dal programma
- **Trekking con guida alpina**
- **Insegnante di yoga**
- **Assicurazione** medico-bagaglio
- **Accompagnatore** dell'agenzia

LA QUOTA NON INCLUDE

- **Tassa soggiorno**
- **Pranzi**
- **Bevande ai pasti**
- Eventuali **mance ed extra** non previsti nel programma
- **Assicurazione annullamento** facoltativa
- Tutto quanto non menzionato ne "LA QUOTA INCLUDE"



+39 011 9032547
+39 392 927 68 68
(Whatsapp, Telegram)



info@wellnesstour.it
www.wellnesstour.it



WELLNESS TOUR
#wellnesstourorbassano



@wellnesstouradv
#wellnesstouradv